

Die richtigen = verbesserten Schreibungen sind nachfolgend grün markiert und unterstrichen.

Meine sehr verehrten Damen und Herren

Wenn ich heute Morgen zu Ihnen über eine sinnvolle Ernährung spreche, dann müssen wir uns bewusst sein, dass es dazu keine einheitliche Meinung gibt. Im Grossen und Ganzen kann man sicher sagen, es schadet nicht, viel Gemüse und

5 Früchte zu essen. Wer aber bei jeder Mahlzeit Früchte verzehrt, muss aufpassen, dass er nicht einen übersäuerten Magen bekommt. Auch sollte er beim Zähneputzen aufpassen. Man muss mindestens eine viertel Stunde/Viertelstunde nach dem Verzehr der Früchte warten, (Komma) bis man die Zähne reinigt. Sonst schadets dem Zahnschmelz.

Viele Menschen essen zu viel Fleisch. Es muss gewiss nicht jeder ein Vegetarier
10 werden, (Komma) aber allzu viel ist wie immer ungesund. Ein Fleischkonsum in Massen hilft im Übrigen der Umwelt. Denn jedes produzierte Kilo Fleisch wird von einem viel grösseren Ressourcenverbrauch begleitet (kein Komma) als die Produktion eines Kilos Getreide oder Gemüse.

Was Süsses betrifft, so kann man sicher sagen: Je mehr süsse Speisen anstelle von
15 salzigen jemand isst, (Komma) desto unglücklicher ist er. Denn er braucht mehr Glückshormone produzierende /glückshormonproduzierende Nahrung und isst deshalb mehr Süssigkeiten. Dass damit der Fettanteil im Körper zunimmt, (Komma) ist eine nicht zu vernachlässigende Nebenerscheinung. So muss man sich entscheiden zwischen dem Glücklicher-Sein und dem Schlank-Bleiben.

20 Beim Essen ists wie überall: Man kann nicht den Spatz in der Hand und die Taube auf dem Dach haben.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.